

ANTES DE LA ESCUELA, DESPUÉS DE LA ESCUELA Y EN  
CUALQUIER MOMENTO  
**MENÚS NUTRITIVOS E INNOVADORES**  
MARZO DE 2023



**MENÚ DE CENA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>27 DE FEBRERO</b></p> <p>Pizza con queso</p> <p>Palitos de apio y aderezo ranchero casero</p> <p>Duraznos cortados en cubos</p>	<p><b>28</b></p> <p>Wrap estilo suroeste <b>VE</b></p> <p>Brócoli fresco</p> <p>Bocadillos de piña</p>	<p><b>1 DE MARZO</b></p> <p>Magníficos macarrones con queso con nudo de ajo</p> <p>Mezcla de verduras de la huerta</p> <p>Peras cortadas en cubos</p>	<p><b>2</b></p> <p>Nachos de frijoles y queso</p> <p>Maíz asado</p> <p>Compota de manzana</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea <b>VE</b></p> <p>Rebanadas de pepino</p> <p>Gajos de naranja</p>
<p><b>6</b></p> <p>Pasta Penne al horno con panecillo</p> <p>Mezcla de verduras de la huerta</p> <p>Duraznos cortados en cubos</p>	<p><b>7</b></p> <p>Pizza con queso</p> <p>Zanahorias sazonadas</p> <p>Rebanadas de manzana fresca</p>	<p><b>8</b></p> <p>Sándwich de queso a la parrilla</p> <p>Cuñas de papas sazonadas</p> <p>Compota de manzana</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>REUNIONES DE PADRES Y MAESTROS</b></p> <p><b>NO HAY CLASES</b></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>DÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL</b></p> <p><b>NO HAY CLASES</b></p>
<p><b>13</b></p> <p>Sándwich de ensalada de pollo o sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea <b>VE</b></p> <p>Rebanadas de pepino con aderezo ranchero</p> <p>Cóctel de frutas combinadas</p>	<p><b>14</b></p> <p>Burrito de frijoles</p> <p>Maíz asado</p> <p>Compota de manzana</p>	<p><b>15</b></p> <p>Hamburguesa o hamburguesa vegetariana <b>V</b> con acompañamiento</p> <p>Papas asadas</p> <p>Banana fresca</p>	<p><b>16</b></p> <p>Ensalada de la huerta abundante con aderezo ranchero y nachos</p> <p>Rebanadas de manzana fresca</p>	<p><b>17</b></p> <p>Macarrones con queso y griseses integrales</p> <p>Ejotes sazonados</p> <p>Duraznos cortados en cubos</p>
<p><b>20</b></p> <p>Sándwich de albóndigas o hamburguesa vegetariana <b>V</b> con acompañamiento</p> <p>Papas asadas</p> <p>Peras cortadas en cubos</p>	<p><b>21</b></p> <p>Wrap de la huerta <b>VE</b></p> <p>Palitos de apio con aderezo ranchero</p> <p>Duraznos cortados en cubos</p>	<p><b>22</b></p> <p>Conchas de pasta rellenas y salsa marinera con griseses integrales</p> <p>Mezcla de verduras de la huerta</p> <p>Banana fresca</p>	<p><b>23</b></p> <p>Ensalada de espinacas con aderezo ranchero y nachos</p> <p>Compota de manzana</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sándwich de queso a la parrilla</p> <p>Ensalada de repollo fresco picado</p> <p>Cuñas de naranja</p>
<p><b>27</b></p> <p>Lasaña arrollada con panecillo</p> <p>Mezcla de verduras de la huerta</p> <p>Duraznos cortados en cubos</p>	<p><b>28</b></p> <p>Sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea <b>VE</b></p> <p>Rebanadas de pepino con aderezo ranchero</p> <p>Rebanadas de manzana</p>	<p><b>29</b></p> <p>Pizza vegetariana</p> <p>Cuñas de camote horneadas</p> <p>Compota de manzana</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sándwich de ensalada de huevo</p> <p>Ensalada de la huerta de acompañamiento</p> <p>Peras cortadas en cubos</p>	<p><b>31</b></p> <p>Quesadilla de pollo a la parrilla o quesadilla de queso <b>V</b></p> <p>Maíz asado</p> <p>Cuñas de naranja</p>

Elección del estudiante de leche descremada o con 1 % de grasa sin hormonas en cada comida. Todos los cereales son ricos en granos enteros. Todas las opciones de cena son vegetarianas (incluyen leche y huevos). Las opciones de cena vegana se indican con la inscripción **VE**. Los productos de origen local se indican en **verde**. El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad.